

Mit aktuellen und besten Informationen für die Erreichung  
und Erhaltung eines dauerhaft schlanken Bodys präsentiert  
Ihnen Gerald H. Koller sein erfolgsorientiertes Modell  
**„MEIN SCHLANKPLANER -FS & WALKING“.**

## • KURZFASSUNG

**-FS** mit Fitnessaktivierung: 1. bis Ende 18. Monat.

**-FS & WALKING**: 19. bis Ende 24. Monat.

Durch den langen Zeitraum von 24 Monaten wird sich Ihr Körper sehr schonend auf die unbedingt notwendige, regelmäßige Bewegung sowie auch auf eine wesentlich gesündere Ernährung umstellen. Die Hauptmenüs werden in **MENÜ A** (gewohntes Essen) und **MENÜ B** (gesundes Essen für einen schlanken Body) geteilt. **Täglich sollte ein MENÜ A und ein MENÜ B konsumiert werden**, sodass eine gesunde, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung erreicht wird.

Bevor Sie mit **-FS** beginnen, tragen Sie auf der Seite 62 in die Liste „Vorlage 1 - KONTROLLE: BAUCHUMFANG UND GEWICHT 1-12“ Ihr Beginn-Datum, Ihren Bauchumfang sowie Ihr Gewicht ein.

Mit **-FS** beginnt auch gleichzeitig Ihre Fitnessaktivierung durch regelmäßige Bewegung am Morgen nach dem Frühstück zum 1. Bewegungszielort BZ11-1 sowie wieder zurück zum Ausgangsort. Ihre Fitnessaktivierung am Morgen können Sie statt zu BZ11 auch im Berufsalltag einplanen (siehe „BEWEGUNG IM BERUFSALLTAG“).

Durch die regelmäßige Bewegung werden Ihre Muskeln trainiert und schrumpfen nicht. Diese Muskeln werden unbedingt für die Fettverbrennung benötigt.

## • FETTVERBRENNUNGS-PULSBEREICH BERECHNEN

Als grobe altersangepasste Orientierung können Sie Ihren Fettverbrennungs-Pulsbereich auch selbst berechnen.

Berechnen Sie vorerst Ihre maximale Herzfrequenz (MHF):  
 220 minus Lebensalter ergibt Ihre maximale Herzfrequenz.  
 Berechnen Sie anschließend Ihren mini- und maximalen Fettverbrennungspuls:

Ihr minimaler Fettverbrennungspuls:  $MHF \times 0,55$ .

Ihr maximaler Fettverbrennungspuls:  $MHF \times 0,65$ .

### BEISPIELE FETTVERBRENNUNGS-PULSBEREICH:

| Lebensalter: | Maximale Herzfrequenz MHF: | Puls minimal: | Puls maximal: |
|--------------|----------------------------|---------------|---------------|
| 20 .....     | 200 .....                  | 110 .....     | 130           |
| 25 .....     | 195 .....                  | 107 .....     | 127           |
| 30 .....     | 190 .....                  | 104 .....     | 123           |
| 35 .....     | 185 .....                  | 102 .....     | 120           |
| 40 .....     | 180 .....                  | 99 .....      | 117           |
| 45 .....     | 175 .....                  | 96 .....      | 114           |
| 50 .....     | 170 .....                  | 93 .....      | 110           |
| 55 .....     | 165 .....                  | 91 .....      | 107           |
| 60 .....     | 160 .....                  | 88 .....      | 104           |
| 65 .....     | 155 .....                  | 85 .....      | 101           |
| 70 .....     | 150 .....                  | 82 .....      | 97            |

IHR SELBST BERECHNETER  
FETTVERBRENNUNGS-PULSBEREICH:

|   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| <b>Maximale<br/>Herzfrequenz<br/>MHF:</b> | <b>PULS<br/>minimal:</b> | <b>PULS<br/>maximal:</b> |
| .....                                     | .....                    | .....                    |

IHR FETTVERBRENNUNGS-PULSBEREICH  
VOM SPORTARZT:

|   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| <b>Maximale<br/>Herzfrequenz<br/>MHF:</b> | <b>PULS<br/>minimal:</b> | <b>PULS<br/>maximal:</b> |
| .....                                     | .....                    | .....                    |

Sie sollten sich nur im Fettverbrennungs-Pulsbereich zwischen Puls minimal und Puls maximal bewegen.

Beachten Sie jedoch vorrangig den von Ihrem Sportarzt ausgewerteten Fettverbrennungs-Pulsbereich, denn dabei wurde Ihre Fitness berücksichtigt.

## • HERZFREQUENZ-PULSUHR



Die Herzfrequenzmesser messen mit hoher Genauigkeit die Pulsfrequenz. Sie bestehen aus einem Brustgurt mit eingebautem Sender sowie einer Pulsuhr als Empfänger. Der Brustgurt registriert den Herzschlag. Gleichzeitig wird die aktuelle Herzfrequenz über Funk vom Brustgurt zur Pulsuhranzeige gesendet.

Mit einer Herzfrequenz-Pulsuhr haben Sie die Möglichkeit Ihren Puls beim Gehen sehr genau zu kontrollieren. Der von Ihrem Sportarzt ausgewertete maximale Fettverbrennungspuls sollte nicht überschritten werden.

## • GESCHMACKSVERSTÄRKER

Viele industrielle Nahrungsmittel enthalten appetitmachende Geschmacksverstärker (Glutamate) unter der Bezeichnung von:

> E 620

> E 621

> E 622

> E 623

> E 624

> E 625

Die jährliche, weltweite Glutamatproduktion erhöhte sich im Jahr 2009 von 262000 Tonnen (1976) auf zwei Millionen Tonnen. (Quelle: Die Ernährungslüge - Hans-Ulrich Grimm).

Auch ohne der Bezeichnungen von E 620 bis E 625 auf den Verpackungen, gibt es für die geschmackliche Ergänzung, chemieverstärkte Zusätze in der Fertignahrung, die zum Beispiel unter den Bezeichnungen von Hefeextrakt, Würze, Sojawürze, Speisewürze zu finden sind.

Weiterführende Glutamat-Informationen finden Sie unter:  
• Internetquellenverzeichnis<sup>1</sup>.

Besorgen Sie sich für die Zubereitung Ihrer schlanketaillenfördernden Menüs vorwiegend Lebensmittel von höchster Qualität aus einer kontrolliert biologischen Landwirtschaft.

**•GEGEN HUNGERGEFÜHL - am Nachmittag**

Essen Sie täglich 30 bis 60 Minuten nach dem Mittagessen Wassermelonen oder frisches Obst, wie zum Beispiel:

> Erdbeeren, Kiwis, Papayas, Grapefruits, Orangen, Mangos oder Guaven.

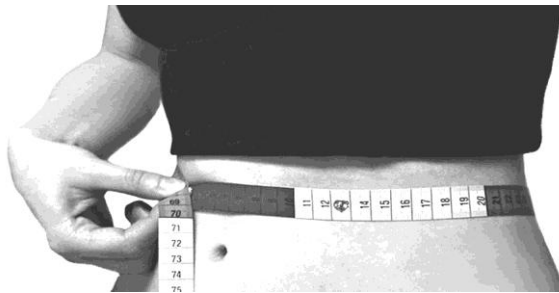
Trinken Sie bei leichtem Hungergefühl warmen Grüntee aus Ihrer Thermoskanne mit frisch gepresstem Orangensaft oder andere Vitamin C haltige Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.

**Tipp:**

Ein hastiges Abendessen kann vermieden werden, wenn Sie etwa 30 Minuten vor dem Essen 2 bis 3 dl Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder ein zucker- und alkoholfreies Getränk trinken.

## • BAUCHUMFANG-MESSUNG

Da ein erhöhter Bauchumfang die Gesundheit gefährden kann, legte die Weltgesundheitsorganisation WHO Grenzwerte für den Taillen- oder auch Bauchumfang fest.



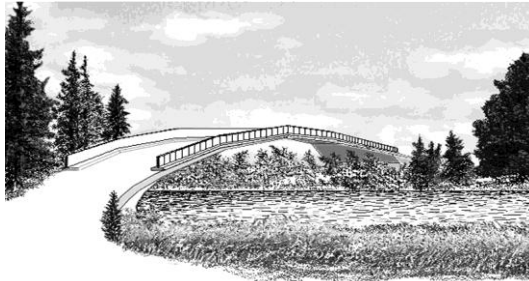
**Für Frauen beginnt ein erhöhter Bauchumfang mit mehr als 80 Zentimeter, für Männer mit mehr als 94 Zentimeter.**

**Ein stark erhöhter Bauchumfang beginnt für Frauen mit mehr als 88 Zentimeter, für Männer mit mehr als 102 Zentimeter.**

Der Bauchumfang wird waagrecht etwa 2 cm über dem Bauchnabel stehend mit freiem Oberkörper gemessen. Machen Sie wöchentlich am Morgen noch vor dem Frühstück eine Bauchumfang-Messung.

Verwenden Sie für die Eintragung Ihrer monatlichen Messergebnisse die Listen „Vorlage 1 und Vorlage 2 - KONTROLLE: BAUCHUMFANG UND GEWICHT 1-12 und 13-24“.



**• BEISPIEL: BEWEGUNGSZIELORT BZ11**

Ihr Ausgangsort ist eine Brücke über einem Fluss. Von dieser Brücke beginnen Sie flussabwärts zu gehen.

Nach 11 Minuten bleiben Sie stehen. Sie befinden sich am Bewegungszielort BZ11.

Ohne Pause gehen Sie wieder 11 Minuten flussaufwärts zurück zum Ausgangsort. Ihre erforderliche Mindestbewegungszeit (Gesamtbewegungszeit) von 22 Minuten haben Sie nun erreicht.

Auch die Parkscheinautomaten im Stadtgebiet eignen sich wegen der genauen Zeitanzeige als Ausgangs- und Bewegungszielort.

Da die Entfernung vom Ausgangsort zum Bewegungszielort nur die Hälfte der Gesamtbewegungszeit entfernt ist, wird die Bewegung als „sehr leicht durchführbar“ empfunden.

|   |
|---|
| <p style="text-align: center;"><b>AUSWERTUNG</b><br/><b>Tagescheck- Zwischenergebnis:</b></p> |
|---|

**Zählen Sie**

Ihre **OK** Zwischenergebnisse

von den Listen „**Zwischenergebnis Vormittag:**

und **Zwischenergebnis Nachmittag:**“ zusammen.

Regelmäßig „**12 OK Zwischenergebnisse**“

sind Ihre besten Erfolgschancen.

**Zählen Sie**

Ihre - (**MINUS**) Zwischenergebnisse

von den Listen „**Zwischenergebnis Vormittag:**

und **Zwischenergebnis Nachmittag:**“ zusammen.

Regelmäßige „**MINUS Zwischenergebnisse**“

verhindern einen schlanken Body.

• Vorlage 1 - KONTROLLE: BAUCHUMFANG  
UND GEWICHT 1-12

| 1. bis 12. Monat:                            |                    |              |          |
|--|--------------------|--------------|----------|
| MEIN SCHLANKPLANNER -FS (Fitnessaktivierung) | Beginn Datum:      | Bauchumfang: | Gewicht: |
|  |                    |              |          |
|  | Ende<br>1. Monat:  | Bauchumfang: | Gewicht: |
|  | Ende<br>2. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>3. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>4. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>5. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>6. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>7. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>8. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>9. Monat:  |              |          |
|  | Ende<br>10. Monat: |              |          |
|  | Ende<br>11. Monat: |              |          |
| Ende<br>12. Monat:                           |                    |              |          |



## • MEIN SCHLANKPLANER - Fitnessmusik



Mit spezieller mp3-Fitnessmusik haben Sie die Möglichkeit, Ihren Bewegungszielort (BZ11, BZ13 oder BZ15) im körperschonenden Geh- oder Walking-Takt von 120 bis 125 **Beats pro Minute (BPM)** zu erreichen.

Ab dem 1. Monat von MEIN SCHLANKPLANER -FS & WALKING können Sie zum Beispiel am Morgen Ihren Bewegungszielort BZ11 in 11 Minuten mit Fitnessmusik „**mySchlankbeat 11**“ erreichen.

Besuchen Sie dazu die Webseite:

**[www.meinschlankplaner.info](http://www.meinschlankplaner.info)**

Klicken Sie auf die Schaltfläche „**Fitnessmusik**“

und wählen Sie Ihren „**mySchlankbeat**“.

> **mySchlankbeat 11** (11 Minuten Gehen mit 120 BPM)

> **mySchlankbeat 13** (13 Minuten Gehen mit 120 BPM)

> **mySchlankbeat 15** (15 Minuten Walking mit 125 BPM)